

LA TRANSFERENCIA BILATERAL EN LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA DE JÓVENES JUDOKAS DE LA HABANA

Autor:

EPG: Tomás Maza Aranguren

Resumen

El trabajo consiste en valorar después de 10 semanas de entrenamiento con el tokui Waza por el lado no dominante si existe progreso en la ejecución en condiciones de oposición, randori y competencia en el tokui Waza por el lado dominante y en qué proporción en cada grupo de divisiones según las agrupaciones realizadas de ligeras, medianas y pesadas teniendo en cuenta que el fenómeno de la transferencia bilateral está determinado y en bibliografía revisada hemos encontrado evidencia de estudios en judo, en la . Investigación se resalta como principal conclusión que: En lo referente al Tokui waza se comprobó un incremento del nivel de efectividad al conseguir marcar puntos técnicos durante el Post Test en las divisiones ligeras por ambos hemisferios. Es un estudio con diseño experimental con pre test y pos test con un grupo único el que mayormente presenta tres años promedio de práctica y donde se aplicará el método de observación, con muestra de 10 alumnos, 8 continuantes y 2 nuevos ingresos de una población de 30 estudiantes y fue seleccionada intencionadamente, para el mismo se agruparán los practicantes objeto de estudio en 3 secciones atendiendo: divisiones ligeras, medianas y pesadas así como otros indicadores que se seleccionaron para el trabajo y el estudio se llevará a cabo en 10 semanas

Palabras claves: Tokui Waza, Judo, Transferencia bilateral

Abstract

The non-dominant side if there is progress in the execution in conditions of opposition, randori and competition in the tokui Waza on the dominant side, if any, in what proportion in each group of divisions according to the groupings made of light, medium and heavy taking into account that the phenomenon of bilateral transfer is determined but in the bibliography carried out we have not found evidence of studies in other combat sports or in judo, this being novel . Research. The research consists of a study with an experimental design with pre-test and post-test with a single group, which mostly presents three average years of practice and where the observation method will be applied, the sample is made up of 10 students, of which 8 continue and 2 new income from a population of 30 students and was selected intentionally, for the same the practitioners under study will be grouped into 3 sections attending: light, medium and heavy divisions as well as other indicators that were selected for the work and the study will take out in 10 weeks

INTRODUCCIÓN.

A través de los años el ser humano ha tratado de encontrar una respuesta que satisfaga su curiosidad de porqué tenemos generalmente preferencia por el uso de un segmento

del cuerpo planteándose en diferentes estudios realizados tres teorías que tratan de explicar este fenómeno, ellas son :

- A) La Teoría Ingénita o Hereditaria
- B) La Teoría Ambientalista, Watsoniana o de la Sociedad
- C) La Teoría Mixta o de la Doble Influencia

Los partidarios de la primera estas teorías consideran que la naturaleza de la preferencia lateral es sustancialmente de orden neurológico, es decir, que se trata de un rasgo neural transmitido genéticamente y escasamente influenciada por la cultura o la práctica (D. Salmaso, B. Rossi & S. Guadagni 1988)

No obstante, los resultados de estos trabajos reflejan que en torno a un 20% de sujetos diestros de mano poseen algún progenitor con dominancia izquierda, y que cerca de un 10% de individuos zurdos proceden dos padres diestros. Por lo tanto se evidencia que la transmisión hereditaria no explica totalmente el origen de la lateralidad

Al hablar de la teoría ambientalista, watsoniana o de la sociedad se puede apreciar que los partidarios de dicha teoría consideran trascendente la influencia del ambiente (familiar, escolar...) en la determinación de la lateralidad del niño, la que ha sido definida por diferentes autores de los cuales exponemos a continuación algunos de ellos.

Portellano (1992) La lateralidad es el predominio de un lado del cuerpo sobre el otro (derecho o izquierdo) para realizar determinadas acciones que requieran fuerza o habilidad.

(Wasmund 1976) la lateralidad ha sido entendida normalmente como un predominio funcional de uno de los órganos homólogos organizados en parejas.

Es una asimetría funcional en la que generalmente se suele tomar como referencia el lado dinámico o de utilización, aunque también el lado opuesto, el de apoyo, ha sido objeto de atención y análisis (González Iturri1996).

Según el centro de lateralidad y psicomotricidad Joelle Guitart 12 julio de 2016 en la mayoría de las personas, se da una prevalencia de uno de los hemisferios. Esta prevalencia o especialización lateral, que queda definida alrededor de los cinco años de edad, es lo que llamamos "lateralidad.

Bilateralidad: Posibilidad funcional de ejecutar las acciones por cualquiera de los hemicuerpo

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico continúa estando orientado hacia la obtención de resultados deportivos cada vez de mayor calidad, para ello es preciso que los entrenadores cuenten con un mayor número de datos que le brinden la posibilidad de direccionar el entrenamiento cumpliendo así de manera más completa con el principio de individualización de las cargas

En el caso que nos ocupa no se trata de entrenamiento deportivo para el alto rendimiento, sino de un proyecto comunitario que presenta como objetivos fundamentales a través del judo incorporar en los practicantes valores como

solidaridad, patriotismo perseverancia auto confianza, compañerismo y otros, además se pretende con él fomentar los hábitos de la práctica deportiva, y crear las bases si es el caso para el paso al alto rendimiento con mejores condiciones desde lo actitudinal y aptitudinal; también se encuentra dirigido a fomentar la investigación, y es por ello que nos proponemos llevar a vías de hecho esta investigación para conocer si en un deporte como el nuestro se cumple con la transferencia bilateral.

La transferencia bilateral es la capacidad de ejecutar más fácilmente después haber aprendido la tarea con la otra mano o el otro pie.

Según Magil (2011), en general la transferencia es asimétrica, donde el miembro dominante pueden aportar más al miembro no dominante, Sin embargo, Haaland y Hoff (2003), concluyeron que en fútbol entrenar la patada con la pierna no dominante mejoraba el rendimiento con la pierna dominante, mientras que en judo Soler et al (2017) encontraron resultados favorables entrenando el lado no dominante

La preferencia lateral es un factor a tener en cuenta en la mayoría de los deportes y parece ser más entrenable de lo que se había creído, de forma que la mejora de la habilidad con un lado mediante la práctica, puede reducir e incluso hacer desaparecer las diferencias laterales, permitiendo cambios en el rendimiento. Si se realiza el entrenamiento del lado dominante junto con el no dominante, puede lograr una mejora de las prestaciones de ambas extremidades entrenadas. Pero aún más notorio resulta que el entrenamiento del lado no dominante permite una mejora tanto en éste como en el dominante, pudiendo llegar a ser incluso mayor que entrenando con el lado dominante (sobre todo si el lado dominante es el zurdo). Kano, J., et. al. (1986). Kodokan Judo. Tokyo: Kodansha.

En un artículo publicado en la revista española investigación y educación de Jiménez Esmeralda (2006) se abordan aspectos interesantes sobre el comportamiento de la lateralidad en las primeras edades como los que a continuación exponemos.

Según los estudios realizados, la dominancia puede no ser total, es decir, no afecta a todos los elementos de un lado: mano, ojo, pie, sino que incluso dentro de las extremidades superiores puede dominar la mano derecha, pero el dominio muscular y de la fuerza sean zurdos. Es evidente que hay lateralidades cruzadas de mano, ojo, pie,.. Otro dato de gran importancia es la herencia de la lateralidad.

Con todo lo dicho anteriormente, podemos afirmar que tanto los derechos como zurdos, son raramente derechos o zurdos, es decir, que una gran mayoría, a pesar de tener claramente determinada la dominancia lateral, realizan acciones con la mano no dominante, no son ambi dextros- dominio por igual de una y otra mano

El judo es un deporte de combate, acíclico, de esfuerzos variados, dependiente de las acciones de un contrario, con un elevado número de elementos técnicos hasta el número de 100 según lo aprobado en la última actualización del deporte por la Federación Internacional de Judo (IJF) siglas en ingles

Considerando esta caracterización de nuestro deporte y la posibilidad que ofrece el mismo de ejecutar las acciones y movimientos por ambos hemicuerpos .o sea que es unilateral en el momento de la ejecución pero bilateral en las posibilidades nos

propusimos realizar un estudio con los integrantes del proyecto comunitario La Edad de Oro categoría 11-12 años que atendemos entrenando el Tokui Waza durante un período de 10 semanas por el lado no dominante para determinar la influencia que podía causar en la ejecución de su tokui waza por el lado dominante ya que con anterioridad nuestra estrategia estaba en trabajar alguna técnica por el lado no dominante pero no su técnica favorita para comprobar en randori y topes de control la mejoría o no que pudiera tener este trabajo Este fenómeno fue denominado por Magill en 1993 como “transferencia bilateral” y es un hallazgo importante para el campo del entrenamiento deportivo el cual expresa que realizando el entrenamiento por el lado no dominante durante un período de aproximadamente 8 semanas se pueden alcanzar resultados relevantes que mejorarían no sólo el lado no dominante entrenado sino también el lado dominante haciendo a un deportista más integral, en este caso un practicante de judo de las edades iniciales más completo lo cual incidiría positivamente en una ampliación de su campo táctico desde el punto de vista ofensivo y defensivo durante la ejecución de sus combates lo que sería de gran ayuda en su paso por las categorías superiores logrando un judoka más integral

Materiales y métodos

La muestra la componen 10 alumnos de ellos 8 continuantes con un tiempo promedio de práctica de tres años. La investigación consiste en un estudio con diseño experimental con pre test y pos test con un grupo único el que mayormente presenta tres años promedio de práctica

Este se realizó en el dojo de la (UCCFD) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte con la utilización de Judogis, cronómetro y silbato

Los métodos y procedimientos utilizados fueron tanto teóricos como empíricos. Entre los primeros el Histórico Lógico: este nos permitió indagar en los antecedentes históricos de las investigaciones realizadas en el país y la internet. El Analítico-sintético: la síntesis de la información encontrada acerca del tema de investigación La Inducción y deducción: para transitar desde lo general, mediante la inducción, utilizados en la revisión documental y bibliográfica.

Mientras en los empíricos se encuentran, la observación, medición y pre experimento. Se utilizará el método de observación mediante la aplicación de una guía el que se aplicará de igual manera en el pre test como en el pos test

Guía de observación.: indicadores

Se agruparan las divisiones en ligeras medianas y pesadas atendiendo al sexo y categoría

Cantidad de ataques por el lado dominante,

Cantidad de ataques por el lado no dominante,

Marcaje técnico por el lado dominante,

Marcaje técnico por el lado no dominante

Marcaje técnico con el tokui waza por el lado no dominante

Marcaje técnico con el tokui waza por el lado dominante

Divisiones A LD ALND MLD MLND MTwLND MTwLD

Ligeras

Medianas

Pesadas

Leyenda: ALD: Ataques por el lado dominante: todos los intentos que no sean evidente falso ataque

ALND: Ataques por el lado no dominante: : todos los intentos que no sean evidente falso ataque

MLD: Marcaje técnico por el lado dominante: Todas las acciones que logren el despegue o desestabilización de uke

MLND: Marcaje técnico por el lado no dominante: Todas las acciones que logren el despegue o desestabilización de uke

MTwLND: Marcaje técnico con el tokui waza por el lado no dominante: Sólo las acciones de ataque que logren conseguir Wazari o Ippón

MTwLD: Marcaje técnico con el tokui waza por el lado dominante:: Sólo las acciones de ataque que logren conseguir Wazari o Ippón

La medición: A través de este método se conocerá la cantidad de entradas ejecutadas por el lado dominante y no dominante tanto con el tokui waza como con otras técnicas así como los marcajes técnicos por ambos hemisferios para ambos casos

Resultados y Discusión.

Pre Test

No Tokui Waza

| Divisiones | A LD | ALND | MLD | MLND |
|------------|------|------|-----|------|
| Ligeras | 3 | 1 | 1 | 0 |
| Medianas | 2 | 1 | 1 | 0 |
| Pesadas | 2 | 1 | 0 | 0 |

Post Test

| Divisiones | ALD | ALND | MLD | MLND |
|------------|-----|------|-----|------|
| Ligeras | 4 | 3 | 2 | 2 |
| Medianas | 3 | 2 | | |

| | | | | |
|---------|---|---|---|---|
| 2 | 1 | | | |
| Pesadas | 2 | 1 | 1 | 0 |

Pre Test

Tokui Waza

| Divisiones | ALD | ALND | MTwLD | MTwLND |
|------------|-----|------|-------|--------|
| Ligeras | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Medianas | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Pesadas | 1 | 0 | 0 | 0 |

Post Test Tokui Waza

| Divisiones | ALD | ALND | MTwLD | MTwLND |
|------------|-----|------|-------|--------|
| Ligeras | 4 | 2 | 1 | 1 |
| Medianas | 4 | 1 | 1 | |
| Pesadas | 1 | 1 | 0 | |

El estudio confirma lo planteado por Magil 1993 con relación a la transferencia bilateral, así como lo expresado por otros investigadores como Haaland y Hoff (2003) en el deporte de futbol, mientras que en judo Soler et al (2017) encontraron resultados favorables entrenando el lado no dominante. En una mejoría sustancial por el lado dominante

Después de las 10 semanas de preparación aplicando la transferencia bilateral comprobamos que en las divisiones ligeras solo entrenando el tokui waza se elevó el nivel de ataque así como la calidad de los mismos por el lado dominante con otras técnicas aunque no se consiguieron puntos técnicos, en el caso de las divisiones medianas sucedió de igual manera, mientras en las divisiones pesadas no incrementó el número de ataques pero sí la efectividad por el lado dominante.

En lo referente al Tokui waza se comprobó que existe incremento del nivel de ataque en las divisiones ligeras y medianas así como del nivel de efectividad al lograr marcar puntos técnicos por ambos hemisferios en las divisiones ligeras, y en las medianas sólo por el lado dominante, mientras en las divisiones pesadas el ligero incremento de ataques no se tradujo en efectividad..

Conclusiones

- 1-Con la aplicación de la transferencia bilateral utilizando sólo el Tokui waza por el lado no dominante en las divisiones ligeras se eleva el nivel de ataque y calidad de los mismos sin traducirse en puntos técnicos con otras técnicas sucediendo de igual manera con las divisiones medianas
- 2-Las divisiones pesadas no incrementan el número de ataques de otras técnicas pero sí la efectividad por el lado dominante..
- 3- En lo referente al Tokui waza se comprobó que existe incremento del nivel de efectividad al conseguir marcar puntos técnicos durante el Post Test en las divisiones ligeras por ambos hemisferios.

- 4- En lo referente al Tokui waza se comprobó que existe incremento del nivel de efectividad al conseguir marcar puntos técnicos durante el Post Test en las divisiones medianas sólo por el lado dominante.
- 5-En cuanto al Tokui waza en las divisiones pesadas el ligero incremento de ataques no se tradujo en efectividad

Recomendaciones

- 1-Realizar este trabajo en el sexo femenino
- 2-Realizar el trabajo en otras categorías de iniciación
- 3-Generalizar la experiencia en otros dojos de la habana

Referencias bibliográficas.

- Dopico, J., Amador, F., Iglesias, E., Tuimil, J., & Rodriguez, A. (2002). Estudio de la predominancia lateral en la ejecución de habilidades específicas de judo en la selección gallega [Study about side dominance in judo techniques execution at gallegathletes] <http://www.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/00%20cac/RD/ED/6lateral.pdf> (retrieved on 14.05.2010).
- Magill AR. Aprendizaje y control motor: Conceptos y Aplicaciones. 8ª ed Sao Paulo: Artmed; 2011. 558 págs.
- Haaland E, Hoff J .El entrenamiento de la pierna no dominante mejora el rendimiento motor bilateral de los jugadores de futbol .Escanear J Med Sci Deporte. 2003
- Moreno Diaz, R., (2008). Judo: el trabajo de la lateralidad a través del Nage no Kata [Judo – laterality training through Nage no Kata]. <http://www.efdeportes.com/efd121/judo-el-trabajo-de-la-lateralidad-a-traves-del-nage-no-kata.htm> (retrieved on 21.04.2010)
- Iglesias-Soler E, Dopico x, Fernández-Del –Olmo, CarballeràE, Fariñas J, et al. Efectos de las prácticas bilaterales y no dominantes sobre la preferencia lateral en los combates de judo. J Sport Sci internet. 2017.
- Laterality and performance in combat sports Xurxo Dopico-Calvo Eliseo Iglesias-Soler Luis Morenilla Manuel A Girálde Luis Santos, Antonio Ardá

EL PENSAMIENTO TÁCTICO DEFENSIVO DE LAS BALONCESTISTAS CATEGORÍA JUVENIL.

M Sc. Liuver Burke Marsan